

Beschouwing

Mindful vrijen: seks hoeft niet leuk te zijn. Een filosofisch onderzoek naar het verlangen

Jan den Boer

Eigen praktijk, Vleuten

Samenvatting

Dit artikel is gebaseerd op meer dan 20 jaar onderzoek naar het seksuele verlangen: in de westerse en oosterse filosofie, in de seksuologie en in mijn praktijk als trainer en therapeut. Ik onderzoek de betekenis van het seksuele verlangen niet alleen in de wetenschappelijke literatuur, maar ook in populaire literatuur en door middel van interviews met deskundigen.

Een belangrijk model voor het seksuele verlangen is het vierfasenmodel van Masters en Johnson. Een invloedrijke aanpassing van dit model is van Schnarch (2009), het quantummodel. Een belangrijk aspect van dit model is dat naast lichamelijke sensaties ook gevoelens en gedachten belangrijk zijn voor het opwekken van het seksuele verlangen.

In dit artikel onderzoek ik het denken over het seksuele verlangen, een filosofisch onderzoek. Ik geef een korte samenvatting van 2500 jaar denken over seksueel verlangen in filosofie, literatuur en populaire cultuur. Vervolgens schets ik nieuwe ontwikkelingen in het denken over onze hersenen, over het verlangen en over het orgasme. De driedeling in onze hersenen zoals beschreven door Damasio (2004, 2010) maakt het mogelijk een onderscheid te maken tussen ratio, emotie en gevoel. Begeerte kan dan gezien worden als een emotie (uitreiken en terughouden), verlangen als een rustig en stabiel gevoel. Begeerte wil bevredigd worden volgens de seksuele responscyclus van opwinding, orgasme en ontspanning. In het verlangen kun je mindful aanwezig zijn. Als je vervolgens afziet van een traditioneel orgasme met spiercontracties, is het mogelijk een langdurig zogenaamd dalorgasme te ervaren.

Als het denken over seksualiteit verrijkt wordt met deze nieuwe visies op verlangen en orgasme, en deze toegepast worden in de seksuele hulpverlening, zou dit het seksuele leven van veel mensen kunnen verrijken. Het zou ook van invloed kunnen zijn op de mogelijke toepassing van de nieuwe lustpil voor vrouwen.

Een van de meest voorkomende seksuele problemen is het verschil in seksueel verlangen. De ene partner wil meer vrijen dan de andere en het tekort aan verlangen wordt als probleem ervaren. Dat is niet altijd zo geweest. Schnarch (2009) beschrijft hoe in de westerse cultuur een gering seksueel verlangen lange tijd een doel was in plaats van een probleem. Pas sinds de jaren 70 van de vorige eeuw is dit omgeslagen, en nu word je juist verondersteld om wel een seksueel verlangen te hebben. Volgens onderzoek is een verschil in seksueel verlangen de meest voorkomende seksuele klacht, met een percentage van 30-50% van alle mensen die sekstherapie ondergaan (Schnarch, 2009).

Met de komst van een lustpil voor vrouwen is er mogelijk een oplossing voor dit probleem, net als eerder

al met pillen voor mannen, zoals Viagra. Maar welk probleem wordt opgelost? Dit vraagt niet alleen onderzoek naar de werking van zo'n pil, maar ook onderzoek naar het denken over seksueel verlangen, omdat dit denken heel bepalend is voor de werking van het seksuele verlangen. Een filosofisch onderzoek. Het Almeerse bedrijf Emotional Brain B.V. heeft twee pillen ontwikkeld. Lybrido is bestemd voor vrouwen die ongevoelig zijn voor seksuele prikkels. De andere pil, Lybridos, richt zich op vrouwen die wel gevoelig zijn voor seksuele prikkels maar deze blokkeren, omdat ze bijvoorbeeld een vervelende seksuele ervaring hebben gehad. Voor hen zou de combinatiepil van angstremmers en testosteron een lustopwekkende werking hebben. Met deze pillen worden dus mogelijk twee problemen opgelost: het ongevoelig zijn voor seksuele prikkels en het blokkeren van seksuele prikkels door bijvoorbeeld angst. Maar er is nog een derde probleem rond verlangen: geen zin hebben om zin te hebben. Dit probleem heeft te maken met je overtuigingen rond seksualiteit: wat is verlangen, wat is prettige seksualiteit, wat is het doel

van het vrijen? Op dit gebied heeft een lustpil mogelijk veel minder invloed.

In dit artikel wil ik onderzoeken welke overtuigingen en concepten gehanteerd worden in het denken over seksualiteit. Vervolgens is een belangrijke vraag wat de overtuigingen en concepten rond seksualiteit betekenen voor de (seksuologische) hulpverlening, onder meer ten aanzien van het al dan niet voorschrijven van een eventuele lustpil.

Denken over seksueel verlangen

Volgens Schnarch (2009) is het menselijk seksueel verlangen de meest complexe van alle levende wezens. Bij sommige vormen van sekstherapie wordt mensen aangeraden om zich vooral te concentreren op wat het lichaam voelt ('sensate focus'). Maar goede seks wordt volgens Schnarch niet alleen bepaald door de ervaring van het lichaam, maar voor een belangrijk deel ook door de gevoelens en gedachten over die ervaring. Hij stelt dat we in onze westerse cultuur geen positief beeld hebben over de verbinding tussen langdurige romantische liefde en een seksueel vervuld leven. Dit gaat heel ver terug in de geschiedenis. Voor veel religies stond beheersing van het seksuele verlangen centraal. Voor een leven waarin geestelijke liefde, heiligheid of verlichting werd nagestreefd moest dikwijls zelfs de seksualiteit helemaal afgezworen worden. Een kerkvader als Augustinus streed zijn leven lang tegen zijn seksuele begeerte en maakte die strijd een belangrijk onderdeel van het katholieke geloof. Ook de westerse filosofie is al vanaf de oude Grieken gewikkeld in een moeizame verhouding met de lichamelijkeheid.

De filosofische impasse over seks is ontstaan bij Plato. Het 'Symposium' van Plato maakt de filosofische impasse over seks heel voelbaar. Plato beschrijft een feest uit een tragedie van de dichter Agathon uit het jaar 416 v.Chr. Op veel bijeenkomsten vindt vooral zang en dans plaats, maar nu wordt aan alle aanwezigen gevraagd een lofrede op Eros te houden. Socrates ziet het erotische verlangen vooral als een probleem, en ziet dat 'het verlangen naar een eind van het verlangen onze drijfveer is voor verheffing naar een wereld waarin erotische activiteit zoals we die nu kennen niet bestaat.' Bij Alcibiades, een van de discussie tegenstanders van Socrates, zie je juist een zeer gepassioneerd mens, die zich helemaal laat leiden door zijn begeerte. De werelden van Socrates en Alcibiades zijn volgens Plato onverenigbaar (Allan, 2007).

Dezelfde onverenigbaarheid van deze werelden zie je ook in het volgende sonnet van Shakespeare (1993):

*De daad is zaligheid, maar laat slechts spijt
En droom blijkt wat als vreugde was begroet.
Geen die, al weet de wereld dit zeer wel,
De hemel schuwt die voert naar deze hel.*

En weer vele eeuwen later bezingt Meat Loaf in *Paradise by the Dashboard Light* op een fascinerende wijze

de traditionele hartstocht tussen man en vrouw. Als tijdsbeeld is het verslag van de baseball wedstrijd in het liedje een prachtige metafoor voor de doelgerichte benadering van seksualiteit. Je hoort hoe de man steeds dichterbij zijn doel bereikt en als het bijna zover is komt ineens de stem van de vrouw in de song: stop hier, voordat je verder gaat wil ik eerst dat je eeuwige trouw belooft. Nadat de discussie op een prachtige manier bezongen is, belooft hij de eeuwige trouw en vervolgens bereikt hij eindelijk zijn doel: seksuele bevrediging. Maar dat maakt hem niet gelukkig, ook hier voert de hemel naar de hel:

*So now I'm praying for the end of time
To hurry up and arrive
Cause if I gotta spend another minute with you
I don't think that I can really survive*

Deze korte samenvatting van mijn onderzoek laat zien dat denken over seks vooral gaat over een tweedeling: het lichamelijke verlangen is sterk (de illusie van de hemel, van het geluk van de bevrediging) maar leidt elke keer weer tot teleurstelling (de hel, het gebed voor het einde der tijden), dus moet bedwongen worden.

Hoe moet je dit probleem volgens de filosofen oplossen? Kant schrijft in *De plicht jegens je lichaam inzake de geslachtelijke lust*: 'En het is duidelijk dat mensen met alleen maar geslachtelijke lust de persoon niet liefhebben, ze houden zich helemaal niet bezig met geluk, maar storten zich zelfs in het grootst mogelijke ongeluk, alleen maar om hun lust en begeerte te bevredigen' (Allan, 2007). Het alternatief dat Kant bedacht heeft komt voort uit zijn categorische imperatief (je moet handelen op de manier waarvan je zou willen dat iedereen zo zou handelen): het uitwisselen van genot als een soort contractuele daad, die alleen in evenwicht kan zijn in een monogaam huwelijk. Alleen dat zou het 'gebruik' van elkaar kunnen voorkomen.

De filosofische voorbeelden van Plato en Kant laten zien hoe belangrijke denkers uit onze westerse geschiedenis kiezen voor rationale instrumenten om de begeerte (de emotie) te beteugelen.

In onze seksualiteitsbeleving zullen deze ideeën die we vanuit onze cultuur meekrijgen een rol spelen: een tegenstelling tussen hemel en hel, tussen rede en begeerte. Maar moeten we wel kiezen tussen deze tegenstelde aspecten van ons mens zijn?

Verschillende bronnen wijzen ons erop dat deze tegenstelling onvolledig is. Allan (2007), die 2500 jaar filosoferen over seks onderzocht, vraagt zich af waar in deze tegenstelling *de liefde* gebleven is. Schnarch (2009) stelt deze vraag op een andere manier ook. Hij beschrijft hoe in sekstherapie en in de seksuele beleving van veel mensen de nadruk ligt op het beleven van de seksuele begeerte (*emotie*) en het orgasme. We 'weten' *rationeel* wel dat liefde ook belangrijk is, maar het *gevoel* van die liefde is volgens Schnarch bij veel mensen onderontwikkeld.

Ratio of emotie? Een filosofisch perspectief

Het denken creëert regelmatig tegenstellingen. Een belangrijke tegenstelling die hierboven terugkomt is tussen hemel en hel, ratio en emotie. Onze westerse cultuur is gevormd door deze tegenstelling en zo ook onze wetenschappelijke cultuur (Den Boer, 2012). Maar in de bewustzijnswetenschappen wordt deze tweedeling ter discussie gesteld. Schnarch (2009) refereert aan deze discussie met het concept van de *'triune brain'*: een driedeling in het brein van het reptielenbrein, het zoogdierbrein en de neocortex.¹ Schnarch stelt dat het seksuele verlangen van mensen zo complex is vanwege deze driedeling in het brein. Hij schrijft dat dit model aansluit bij Murry Bowen's opvatting dat veel menselijke emoties buiten onze bewuste aandacht en controle vallen.

Deze visie op de driedeling van het brein en de werking van emoties daarin is van groot belang voor het differentiatie-model van Schnarch, het centrale thema in zijn werk. In dit differentiatie-model staat de neocortex centraal, met je mogelijkheden om voor jezelf te zorgen wanneer je door angst of andere emoties overvallen wordt. Als je het onderscheid tussen jezelf en de ander kunt maken, en voor jezelf kunt zorgen ook als je in contact bent met een intieme partner die belangrijk voor je is, dan wordt het mogelijk dat seks persoonlijk wordt. De neocortex bepaalt volgens Schnarch met wie je seks hebt, hoe je het doet en vooral wat de betekenis daarvan is. Maar als de emoties het overnemen, door overlevingsreacties vanuit het reptielen en zoogdieren brein, dan heb je geen controle meer, kun je niet meer kiezen (Schnarch, 2009).

De driedeling in het brein is veel verder uitgewerkt en genuanceerd door één van de bekendste neurowetenschappers, Damasio (2004, 2010). Damasio laat zien dat ons bewustzijn bestaat uit drie belangrijke delen: ratio, emotie en gevoel. De relatie tussen deze drie vat hij als volgt samen: bewustzijn laat emoties door de bemiddeling van gevoelens doordringen tot het denkproces (Damasio, 2004). Een emotie is min of meer onbewust, zoals ook beschreven door Schnarch op basis van Murry Bowen's opvatting over emoties. De essentiële wijziging en toevoeging van Damasio op deze visie op emoties is dat hij gevoel onderscheidt van emotie. Emotie is min of meer onbewust, het evolutionair oudste deel van onze hersenen, en deze emotie wordt vervolgens *bewust* als een gevoel. Volgens Damasio is gevoel veel belangrijker dan de ratio bij leerprocessen en het maken van keuzes. Gevoelens zijn volgens Damasio een volgende evolutionaire stap in het bewustzijn: 'Gevoelens openen de deur voor een zekere mate van weloverwogen controle van de automatisch werkende emoties.' 'Gevoelens, in vruchtbare combinatie met herinneringen, verbeeldingskracht en verstandelijk redeneren leiden tot het ontstaan van de mo-

gelijkheden tot vooruitzien en de creatie van nieuwe, niet-stereotiepe reacties' (Damasio, 2004). Op basis van dit model van Damasio is het mogelijk om een onderscheid te gaan maken tussen de emotie van begeerte en het gevoel van verlangen. De seksuele begeerte is de emotie, min of meer onbewust, oncontroleerbaar en daarom risicovol: dit kan leiden tot het gebruiken van de ander voor het vervullen van de eigen seksuele behoefte, waardoor er kans ontstaat dat de ander steeds minder openstaat voor seksuele interactie. Het verschil in seksueel verlangen ontstaat. Het gevoel van verlangen is bewust, maar niet talig of rationeel. Waar de emotie uitgaat van min of meer onbewuste overlevingsmechanismen die dikwijls kunnen botsen met je partner, is het gevoel van verlangen volgens de definitie van Damasio veel meer verbonden met gevoelens van liefde.

Op basis van dit model van Damasio heb ik een leermodel ontwikkeld waarin je door aandachtstraining kunt leren om begeerte te transformeren naar verlangen. Dit is een verdere verfijning van het differentiatie-model van Schnarch, die er ook vanuit gaat dat omgaan met seksueel verlangen een langdurig leerproces is, waar gevoelens en gedachten langzaam maar zeker de biologische drift en begeerte gaan vervangen (Schnarch, 2009).

Zin of geen zin: een perspectief op verlangen

In het begin was er verlangen, het Oerzaad van de geest.
(Rig Veda, *Hymne aan de schepping*)

Wat is de betekenis van het onderscheid tussen begeerte en verlangen en hoe kunnen we dat toepassen in een seksuele relatie?

Simon is een Nederlandse filosoof die het verlangen onderzocht. De logica van het verlangen lijkt te zijn dat het verlangen gekoppeld is aan het object. Maar het is ook mogelijk het verlangen los te koppelen van het object: 'Hoe logisch het ook lijkt, het kan dus niet in de eerste plaats het object van verlangen zijn dat een wil in ons losmaakt. Ook als er niets van waarde zou zijn om op te wachten, dan wachten mensen net zolang tot er iets opduikt wat het wachten de moeite waard maakt. De mens is vóór alles verlangen en het lijkt er meer op dat hij in de voorwerpen die langskomen dit grote verlangen projecteert en deze vervolgens onheus als oorzaken houdt voor zijn verlangens.' Als je het object als oorzaak van verlangen kunt loslaten, blijft alleen het verlangen zelf over: 'Een verrassende eigenschap van het verlangen: het is niet de vervulling, maar het verlangen zelf dat zin geeft aan het leven' (Simon, 2012).

Simon is een van de weinige westerse filosofen die deze visie op het verlangen verwoord. In mijn onder-

¹ Dit model werd bijvoorbeeld ook beschreven door de Nederlandse psycholoog Piet Vroon (1995).

zoek heb ik een meer uitgewerkte visie op dit verlangen met name gevonden in het tantrisch boeddhisme. Mijn belangrijkste bron hierin is de Tibetaanse leraar Lama Yeshe (1993). De visie van Lama Yeshe wordt ook aangehaald door Schnarch. Schnarch beschrijft hoe tantra de energie van de begeerte ziet als een belangrijke bron van spirituele verlichting (Schnarch 2009). Hij beschrijft deze boeddhistische visie echter onvolledig. De essentie van de tantrische visie van Lama Yeshe is het zoeken naar een middenweg. Begeerte gaat over uitreiken of terughouden, over zin of geen zin. Verlangen is een staat van mindful aanwezig zijn in je verlangen, zonder dat je iets moet of zonder dat je iets terughoudt, in volledige vrijheid. Dat is de tantrische staat van verlichting (Lama Yeshe, 1993; Den Boer, 2004, 2010).

Wat betekent de hier beschreven visie op het verlangen? Het is een illusie dat het verlangen bevredigd moet worden of onderdrukt moet worden. Deze illusie wordt veroorzaakt door het verlangen te koppelen aan een object van verlangen, bijvoorbeeld een seksueel aantrekkelijke partner. Als je het verlangen los kunt koppelen van deze partner verdwijnt de seksuele dwang, en verdwijnt het gebruiken van de ander zoals de filosoof Kant dat onder meer beschrijft. Je kunt leren genieten van het verlangen op zich (Den Boer, 2004, 2008, 2010, 2012).

Orgasme of geen orgasme: een wetenschappelijk perspectief

'Elke ejaculatie die wordt bereikt op een manier waaruit geen voortplanting kan volgen, is tegengesteld aan hetgeen goed is voor de mens.'

Thomas van Aquino in de Summa Contra Gentiles (geschreven tussen 1258 en 1264). (Allan, 2007).

Het lineaire model van de seksuele responscyclus gaat er vanuit dat het orgasme en/of de zaadlozing het doel en het eindpunt van de seksuele activiteit is. Teleurstelling en verschil in verlangen ontstaat als niet aan dit doel voldaan kan worden.

Schnarch (2009) heeft het lineaire model aangepast tot het 'quantummodel'. Wat volgens Schnarch nieuw en belangrijk is in dit model is dat gevoelens en gedachten ook van groot belang zijn voor het seksuele verlangen, zoals eerder in dit artikel beschreven. Het model gaat echter nog steeds uit van een stijgende lijn van opwinding tot het orgasme, en daarna weer een dalende lijn. Zolang iedereen denkt dat dit de enige manier is om seks te beleven, zal dit dus ook zo gebeuren, en zullen mensen teleurgesteld zijn als zij dit niet zo kunnen beleven.

Er is echter een alternatief: Schnarch beschrijft dit heel kort en onvolledig. Hij schrijft dat er in de westerse wereld een gelukkige minderheid is die seks kan ervaren los van het orgasme. Dat is volgens hem de belangrijkste focus van oosterse seksuele metho-

den zoals tantra. Wat hier problematisch is, is de definitie van orgasme. Schnarch beschrijft een orgasme als de spiercontracties die de fysieke ervaring van het orgasme creëren. Het is echter de vraag of deze spiercontractie, de zaadlozing bij de man of een bepaalde vorm van een piekorgasme bij een vrouw, überhaupt een ervaring van een orgasme is. Schnarch beseft dit eigenlijk ook wel als hij schrijft dat mensen zo'n soort orgasme kunnen bereiken wanneer ze nauwelijks opgewonden zijn, bijvoorbeeld bij een voortijdig ejaculatie (Schnarch, 2009).

Het onderzoek wat ik gedaan heb in oosterse vormen van seksualiteit en recente westerse uitwerkingen hiervan stelt een bredere definitie van het orgasme voor. De zaadlozing of het genitale piekorgasme is eigenlijk alleen een soort spiercontractie, wat je zelfs kunt ervaren zonder een 'orgastisch gevoel'. Anderzijds kun je heel goed een orgastisch gevoel ervaren zonder een zaadlozing of vergelijkbare vorm van spiercontractie bij een vrouw. Het traditioneel orgasme, de spiercontractie, verloopt volgens de curve van opwinding, 'orgasme' en ontspanning. Het orgasme zonder de spiercontractie wordt ook wel een dalorgasme genoemd. Dit kan een langdurige ervaring zijn zonder duidelijk begin en einde. Schematisch niet een curve maar een plateau. Het traditionele orgasme vraagt doelgerichte activiteit, het dalorgasme laat veel meer ruimte voor contact tussen de partners omdat er geen doel te behalen is. Het belangrijkste in het kader van dit artikel is dat als er geen doel bereikt moet worden, zin of geen zin een veel minder belangrijke rol spelen, en de kans op teleurstelling ook veel kleiner is.

In de westerse wetenschap is hier nog weinig over gepubliceerd, maar wordt recent wel onderzoek gedaan. Voor dit gedeelte van het artikel baseer ik mij op interviews met betrokken wetenschappers. Het verhaal over orgasmen is te herleiden tot drie soorten hormonen die betrokken zijn bij het orgasme. De Groningse hoogleraar hoogleraar Willibrord Weijmar Schultz, expert op het gebied van seksualiteit, en de seksuoloog Willem Fonteijn vertellen dat de doelgerichtheid op het traditioneel orgasme in seksualiteit gerelateerd is aan het hormoon dopamine, het genotshormoon, dat ook gerelateerd is aan verslaving aan drugs en dergelijke. Er is een sterke relatie tussen deze doelgerichtheid en dopamine. Onderzoek bij dieren toont aan dat als de dopamineafgifte gestimuleerd wordt, de dieren seksueel gedrag gaan vertonen. Er is echter een steeds sterkere prikkel nodig voor hetzelfde seksueel gedrag, waardoor de dieren in deze onderzoeken na verloop van tijd geen belangstelling meer hadden voor hun eigen partner. Wanneer een nieuwe partner in beeld kwam, was de seksuele belangstelling weer terug. Doelgerichtheid in seksualiteit gaat dus dikwijls samen met het zoeken van steeds sterkere prikkels, waar een langdurige relatie dikwijls niet aan kan voldoen (Den Boer, 2008).

Het tweede hormoon dat een rol speelt in seksua-

liteit is prolactine. Na een traditioneel orgasme treedt een verhoging van het prolactineniveau op. Prolactine stilt het seksuele verlangen wat een duidelijke oorzaak kan zijn van de zogenaamde seksuele kater die sommige mensen ervaren.

Het derde hormoon ten slotte is oxytocine, ook wel het liefdeshormoon genoemd. Wanneer de aanmaak van dit hormoon gestimuleerd wordt, heb je de neiging om je meer te verbinden met je partner. Oxytocine is het hormoon dat vrijkomt bij zachte, liefdevolle aanraking zoals massage en contactgericht vrijen (Den Boer, 2008). (De observatie van Schnarch (2009) dat oxytocine en andere vergelijkbare hormonen volgen op seksueel gedrag in plaats van voorafgaan aan seksueel gedrag lijkt dit idee te ondersteunen).

Wat is de betekenis van deze drie liefdeshormonen in het verschil in verlangen? Het lijkt erop dat doelgericht gedrag in seksualiteit leidt tot een grotere afhankelijkheid van prikkels. Als er een verschil in verlangen ontstaat in de relatie, is er dikwijls de neiging om juist sterkere prikkels te gaan zoeken om de opwindning weer terug te laten komen. Het alternatief voor de doelgerichte seksualiteit is je nieuwsgierig te richten op verbinding en interactie. Je ziet dan af van de spiercontracties van het genitale piekorgasme, maar je kunt wel allerlei vormen van dalorgasmen ervaren.

Het is interessant om te onderzoeken wat het betekent om een tijdlang zonder traditioneel genitaal piekorgasme te vrijen. Weijmar Schultz kan zich goed voorstellen dat je voor een bevredigend orgasme de spiercontracties van de zaadlozing of het piekorgasme niet nodig hebt. Juist bij die spiercontracties komt het hormoon prolactine vrij, waardoor de zin in seks afneemt. Je kunt dan onderscheid maken tussen het dalorgasme, waarbij het seksuele verlangen niet vermindert, en een piekorgasme en/of zaadlozing, waarbij dit verlangen wel vermindert. Wat je bij een dalorgasme doet, denkt hij, is het samen handhaven van een verhevigde vorm van opgewonden zijn en bij elkaar betrokken zijn. Wat je doet is het koesteren van het gevoel, niet het uitstellen, maar het aanwezig zijn in de opwindning. Door aandachtig aanwezig te zijn in het contact kun je samen een langdurige zachte extase ervaren. Het gaat dan niet meer over zin of geen zin, maar over verbinding en liefde (Den Boer, 2008).²

Hoe kun je deze manier van vrijen leren? Willem Fonteijn heeft dit uitgewerkt in wat hij noemt mindful vrijen: vrijen met aandacht. Hij nodigt je uit om juist minder prikkels te zoeken en zo gevoeliger te worden voor kleine prikkels en gevoeliger te worden voor elkaar. Je laat je dan minder leiden door het zin of geen zin principe, maar je kiest om regelmatig nieuwsgierig en aandachtig intimiteit met elkaar te delen (Den Boer, 2008).

Het belang van dit nieuwsgierig onderzoek wordt onderschreven door Schnarch (2009). Hij schrijft dat als je je seksuele potentie nieuwsgierig onderzoekt, je niet meer gericht bent op de vraag of je wel gemotiveerd bent om te gaan starten met vrijen. Dan ontstaat volgens hem een volwassen vorm van verlangen. Hij beschrijft een casus van Carol en Warren, waarin Carol contact maakte vanuit nieuwsgierigheid in plaats van te verwachten dat ze zin moest hebben in seks. Dat bleek een doorbraak in hun seksuele relatie.

De Nederlandse seksuologe Steenhart beschrijft in haar nieuwe boek *Lust of last* hoe zij deze vorm van mindful vrijen of tantra adviseert aan een stel dat langdurig weinig tot geen seks heeft, onder meer vanwege pijnklachten van de vrouw. Ze noemt het tantrisch inhaken, waarbij je genitaal contact maakt, maar vervolgens in eerste instantie stil blijft liggen en nieuwsgierig onderzoekt wat daaruit kan ontstaan. Het blijkt een doorbraak in de seksuele relatie van dit stel (Steenhart, 2014).

Discussie: seks hoeft niet leuk te zijn, maar het mag wel leuk zijn

Denken over seksualiteit heeft een belangrijke invloed op de uiteindelijke seksualiteitsbeleving. Je denken wordt beïnvloed door alle invloeden die je krijgt vanuit opvoeding en cultuur, maar ook door de denkmodellen van seksuele hulpverleners. De meeste denkmodellen over het seksuele verlangen gaan uit van een curve: opwinding, orgasme en ontspanning. Het verlangen wordt opgewekt en moet bevredigd worden. Als dit niet lukt, ontstaat teleurstelling. Als een van de twee partners meer verlangen heeft dan de ander, ontstaat strijd in een relatie. Deze denkmodellen over seksueel verlangen leggen de nadruk op het idee dat seks leuk moet zijn. Het probleem is dat als het dan niet leuk is, je jezelf mislukt kunt voelen. Mensen houden niet van mislukken, dus zullen dan steeds meer afzien van seksuele interactie.

Twee aanvullingen op de gebruikelijke seksuele denkmodellen bieden hiervoor een alternatief.

De eerste gaat over het seksuele verlangen. Als het seksuele verlangen gezien wordt als een emotionele begeerte die bevredigd moet worden, dan zal vrijwel altijd een samenspel van uitreiken en terughouden ontstaan tussen de partners. Een interessant spel van opwinding en passie, maar ook de potentie van verschil in verlangen en verwijdering. Als het seksuele verlangen een puur gevoel van mindful aanwezig zijn is, ontstaat de mogelijkheid van gezamenlijk nieuwsgierig onderzoek door de partners. Er is geen doel, dus er kan niets misgaan, dus je kunt de seksuele interactie veel makkelijker aangaan. Het gaat dan niet meer over

² Ik besprak deze vorm van orgasme met de Groningse seksonderzoeker Janniko Georgiadis. Hij publiceerde zijn onderzoek in het boek *The orgasmic brain exposed* (2007). Hij gaf aan dat voor zover hij wist er nog nooit onderzoek gedaan was naar wat er gebeurt als je een orgasme hebt zonder ejaculatie, zonder spiercontracties. Hij was geïnteresseerd in zo'n onderzoek, maar gaf ook aan dat dergelijke onderzoeken niet makkelijk te realiseren zijn (Den Boer, 2008).

zin of geen zin, maar over nieuwsgierig onderzoek. De tweede aanvulling op de gebruikelijke seksuele denkmodellen gaat over het orgasme. Het traditioneel orgasme is het genitale piekorgasme, eigenlijk een spiercontractie. Het is mogelijk een onderscheid te maken tussen deze spiercontractie en de beleving van een orgasmisch gevoel. Als je afziet van de spiercontractie, kun je een langdurig orgasmisch gevoel beleven: een dalorgasme. Deze manier van vrijen vraagt veel minder doelgerichte activiteit, waardoor er meer aandacht kan zijn voor de intieme verbinding. Het is juist die intieme verbinding die voor veel mensen heel bevredigend is. Als deze regelmatig ervaren kan worden, kan dat aanleiding zijn om meer frequent de seksuele interactie aan te gaan.

Vroeger mocht onder invloed van religieuze en filosofische denkbeelden seks niet leuk zijn. De laatste decennia moet het leuk zijn, maar dat werkt ook niet. Als we het denkbeeld over leuk of niet leuk, zin of geen zin loslaten, en op nieuwsgierig onderzoek gaan, ontstaat er veel meer ruimte om seksuele interactie aan te gaan.

Wat betekent dit voor de seksuele hulpverlening en het eventuele voorschrijven van een lustpil? Traditionele seksualiteit volgens het Masters en Johnson-model of het quantum-model is doelgericht, het orgasme staat centraal. Het verlangen wil bevredigd worden. Vanuit deze concepten is het belangrijk dat er zin is, dat er lust is bij beide partners. Als die fysieke lust afwezig is zijn er allerlei manieren om weer zin te krijgen, inclusief eventueel een lustpil. Met zo'n pil kun je in fysieke zin mogelijk wel lust opwekken, maar als je geen zin hebt om zin te hebben, als je geen zin hebt om zin te maken om te vrijen omdat het vrijen je niet bevalt of je de intimiteit mist, dan zal die pil niet helpen.

Een oplossing voor dit probleem gaat over nieuwe vormen van verbinding en intimiteit die wel plezier geven. Die verbinding kan ontstaan als de strijd over zin of geen zin losgelaten kan worden, als het doel van het traditionele orgasme en het moeten, het gebruiken van de ander, losgelaten kan worden. Dan kan het belangrijk zijn om de stellen kennis te laten maken met vormen van seksualiteit die geïnspireerd zijn op mindfulness. Aandacht voor elkaar, juist minder prikkels zoeken, gevoeliger worden voor elkaar. Je verlangen kunnen ervaren zonder dat het bevredigd moet worden, je verlangen in verbinding kunnen brengen alleen maar om van de verbinding te kunnen genieten. Afziet van de spiercontractie van het piekorgasme, nieuwsgierig ervaren van vormen van een dalorgasme. Dan staat het fysieke zin of geen zin hebben niet meer centraal, maar is er een liefdevolle nieuwsgierigheid naar alles wat in de intimiteit gedeeld kan worden, leuk of niet leuk. Als seks niet leuk hoeft te zijn, kan het ook niet mislukken en kan er veel meer ruimte komen om seksualiteit een natuurlijke plek in het dagelijks leven te geven. Het mag wel leuk zijn.

Literatuur

- Allan, M., (red.). (2007). *Hoe te beminnen, filosofen over seks*. Amsterdam: Meulenhoff.
- Boer, J.W. den (2004). *Tantra, het verlangen naar verbinding*. Rotterdam: Bres.
- Boer, J.W. den (2008). *Het is tijd voor een liefdesrevolutie*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Boer, J.W. den (2010). *Vrijen in verbinding*. Kampen: Ten Have.
- Boer, J.W. den (2012). *Schakel door naar je hart. Het trainen van de vrije wil*. Rotterdam: De Driehoek.
- Damasio, A. (2004). *Het gelijk van Spinoza*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A. (2010). *Het zelf wordt zich bewust*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Georgiadis, J. (2007). *The orgasmic brain exposed*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- Lama Yeshe. (1993). *Introductie in tantra*. Emst: Maitreya.
- Schnarch, D. (2009). *Passionate marriage*. New York: W.W. Norton & Company.
- Simon, C. (2012). *Wachten op geluk. Filosofie van het verlangen*. Amsterdam: Ambo.
- Shakespeare, W. (1993). *Mijn liefde is een koorts*. Amsterdam: Rainbow Pocketboeken.
- Steenhart, V. (2014). *Lust of last? Verhalen uit de praktijk van een seksuoloog*. Amsterdam: Artemis & co.
- Vroon, P. (1995). *Tranen van de krokodil*. Baarn: Ambo.

Summary

Mindful lovemaking, sex does not have to be fun

This article is based on over 20 years of research on sexual desire: in Western and Eastern philosophy, in sexology and in my practice as a trainer and therapist. I examine the meaning of the sexual desire not only in the scientific literature, but also in popular literature and through interviews with experts. An important model for sexual desire is the four-stage model of Masters and Johnson. An influential adaptation of this model is from Schnarch (2009), the quantum model. An important aspect of this model is that in addition to physical sensations also feelings and thoughts are important to induce sexual desire. In this article I examine thinking about sexual desire, a philosophical investigation. I give a brief summary of 2500 years of thinking about sexual desire in philosophy, literature and popular culture. I then outline new developments in thinking about our brains, the desire and orgasm. The division in our brains as described by Damasio (2004, 2010) makes it possible to distinguish between ratio, emotion and feeling. Wanting desire can be seen as an emotion (reaching out and holding back), pure desire as quiet and stable feeling. Desire wants to be satisfied by the sexual response cycle: arousal, orgasm and relaxation. In the pure desire you can be mindful present. If you then renounce of a traditional orgasm with muscular contractions, it is possible to experience a prolonged so called valley orgasm. When thinking about sexuality is enriched with these new visions on desire and orgasm, and they will be used in sexual therapy, it can enrich the sexual lives of many people. It can also have an impact on the potential use of the new sex pill for women.

Keywords: desire, mindfulness, orgasm, tantra

Trefwoorden: verlangen, mindfulness, orgasme, tantra